

HARRY W. CARPENTER

VOTRE SUBCONSCIENT A DU GÉNIE

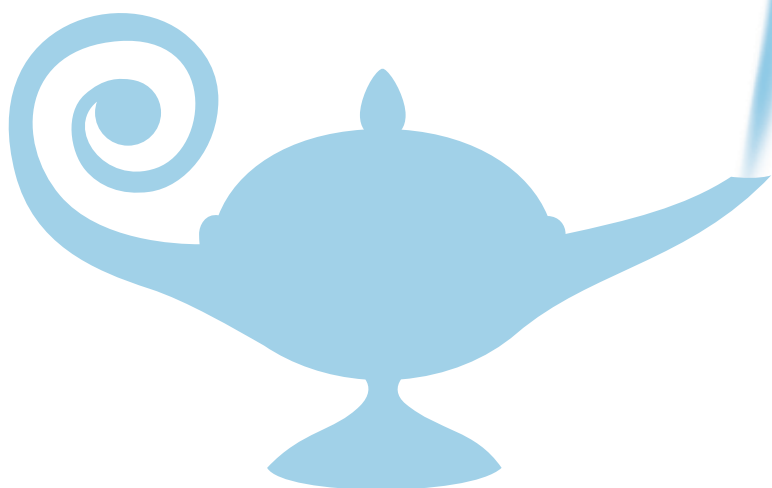


TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	6
Remerciements	8
Avant-propos	9
PROLOGUE	
Une parabole	11
INTRODUCTION	13
 PREMIER EXPOSÉ	
Votre bon génie	17
DEUXIÈME EXPOSÉ	
La différence entre le conscient et le subconscient . . .	35
TROISIÈME EXPOSÉ	
Votre ordinateur biologique superpuissant	55
QUATRIÈME EXPOSÉ	
Les lois du subconscient	77
CINQUIÈME EXPOSÉ	
Comment communiquer avec le subconscient	103
SIXIÈME EXPOSÉ	
Comment se servir du subconscient —	
Première partie	123
SEPTIÈME EXPOSÉ	
Comment se servir du subconscient —	
Deuxième partie	147
HUITIÈME EXPOSÉ	
Comment se servir du subconscient —	
Troisième partie	171

ÉPILOGUE	
Votre supermarché	195
EXPOSÉ SUBSIDIAIRE	
La prière	197
APPENDICE A	
Bibliographie et suggestions de lecture	211
APPENDICE B	
Bibliographie et suggestions de lecture	215

PROLOGUE

Une parabole

Quand il n'était encore qu'un gamin, un vieil homme entendit l'histoire d'une femme qui avait trouvé, sur la plage, une bouteille fermée. En enlevant le bouchon de la bouteille, cette femme imagina qu'un génie bienveillant en sortait et exauçait tous ses désirs. Le vieil homme passa donc le reste de sa vie à chercher pour lui-même une bouteille et un génie enfermé dedans. Il explora toutes les plages de tous les continents. Son obsession lui valut de ne jamais tisser de liens solides ni de conserver longtemps un emploi. C'était un homme très malheureux.

Un jour, sur une plage voisine de chez lui, il trouva la bouteille qu'il cherchait. Sans bien comprendre comment, il devina qu'elle renfermait un génie. Il avait eu du mal à déboucher les bouteilles précédentes qu'il avait pu trouver, mais celle-ci ne lui résista pas. Un génie bienveillant en sortit et dit au vieil homme : « Je suis venu exaucer tous tes désirs. »

« Tous mes désirs ?

– Eh bien, dit le génie, pas exactement tous tes désirs. Comme tu es vieux et que tu n'as jamais fait de politique, il est peu probable que tu puisses devenir président des États-Unis. En outre, ce ne serait pas sage que tu convoites une place dans l'équipe olympique de basket-ball. Je ne crois pas non plus que tu aies envie d'obtenir quoi que ce soit aux dépens de quelqu'un d'autre. Alors, non, pas exactement tous tes désirs, mais quand même certains désirs au-delà de tes rêves. Je peux certes t'apporter la paix et la sérénité. »

D'abord enchanté, le vieil homme fut bientôt furieux. « Pourquoi m'a-t-il fallu tant de temps pour te trouver ? Si je t'avais trouvé dans ma jeunesse, j'aurais pu accomplir tant de choses !

– Maître, dit le génie, je ne t’ai jamais quitté d’une semelle. Je n’étais pas ici, dans cette bouteille, mais j’ai été auprès de toi toute ta vie et j’ai toujours exaucé le moindre de tes désirs. Quand tu avais six ans, te souviens-tu d’avoir souhaité que ton père t’accorde un peu plus d’attention ? Tu t’es coupé un doigt. Ce n’était pas un accident. Ton père a soigné ta blessure et il t’a pris dans ses bras. Tu te souviens ? Puis, il y a eu l’examen de C.P.A.¹. Tu ne cessais pas de répéter que tu n’étais pas assez intelligent pour devenir C.P.A. et que tu étais indigne de cette profession, si bien que tu as perdu tous tes moyens à l’examen. Tu as eu ce que tu voulais.

« Parce que tu ignorais que j’exauçais tes désirs, poursuit le génie, ils t’ont souvent nui. Il est aussi arrivé que les désirs que tu exprimais ne soient pas tes propres désirs ; c’était ceux de tes parents, de tes professeurs, de tes amis, et même des désirs inspirés par des annonces publicitaires.

« Je suis heureux que tu m’aies trouvé. Dorénavant, tu formuleras des souhaits réfléchis et bons pour toi. Dorénavant, nous collaborerons. Ensemble, nous aurons la santé, la sérénité et une vie enrichissante. Mais d’abord, je dois te remettre ce livre. Lis-le attentivement. Si tu suis les instructions qu’il renferme, je te donnerai la paix d’esprit, la prospérité et le bonheur. »

1. C.P.A. : Certified Public Accountant (expert en comptabilité publique). Titre officiel aux États-Unis. N.d.T.

INTRODUCTION

« Votre fils mourra sans doute et si, par miracle, il devait survivre, sa faiblesse le clouera au lit. » Je n'imagine pas annonce plus dévastatrice pour les parents tardifs d'un enfant unique. Que purent bien en penser mon père et ma mère ? J'avais neuf ans, j'étais en quatrième année et j'avais toujours été actif et athlétique. Tout avait commencé par un après-midi ordinaire d'automne. Je ne me sentais pas bien, mais cela ne me préoccupa pas. Le lendemain, j'allais plus mal, si bien que mes parents me conduisirent chez notre médecin de famille. Il diagnostiqua un problème cardiaque sans pouvoir se prononcer plus en détail. Mon état empira si rapidement que je fus transporté à l'hôpital Swedish Covenant, à Chicago, où les meilleurs cardiologues se penchèrent sur mon cas et conclurent à une rare cardiopathie pour laquelle il n'existait aucun remède. Ils annoncèrent cette triste nouvelle à mes parents. Maman et papa me ramenèrent à la maison. Tout au long de l'année suivante, je restai alité, faible et émacié, dans un état semi-conscient.

Mes parents n'étaient pas portés sur la religion et ils ne fréquentaient pas l'église. Mais heureusement pour moi, ma grand-mère maternelle, décédée longtemps avant ces événements, était une praticienne de la Science chrétienne, si bien que mes parents connaissaient le principe de guérison par la pensée. Jugant que je n'avais rien à perdre, ils retinrent les services d'un praticien scientifique.

Je ne me souviens pas vraiment de ce qu'il dit, mais il fit comprendre à mon cerveau d'enfant que tout est possible et que je serais guéri. Et je fus guéri ! Complètement guéri. Non pas du jour au lendemain, mais au fil des mois qui suivirent. Petit à petit, je pris du poids, je me renforçai et mon cœur redevint normal. Les médecins en furent abasourdis. Un spécialiste rédigea un article sur mon cas et donna une conférence à l'hôpital sur ma guérison

« miraculeuse ». Je m'en souviens encore, car il m'avait fait asseoir sur le podium pendant sa conférence, en guise de preuve vivante de ma guérison.

Mon jeune cerveau retint de ces événements que la force de guérison réside dans le subconscient. Je me passionnai dès lors pour tout ce qui concerne le subconscient, son fonctionnement et l'usage que l'on peut en faire.

Je découvris mon bon génie et j'appris à en tirer parti. Aujourd'hui, je veux vous aider à trouver le vôtre et à le faire travailler pour vous. Heureusement pour vous, vous n'aurez pas à le chercher. Vous le possédez déjà : votre bon génie est votre subconscient. Comme tout génie bienveillant, votre subconscient exaucera tous vos souhaits. Il vous aidera à atteindre vos objectifs, à perdre de mauvaises habitudes, et bien plus encore. Il vous suffira d'apprendre à en être le maître et non plus la marionnette.

Il est facile de tirer un meilleur parti du subconscient. Dans ce livre, vous apprendrez à :

- transformer vos mauvaises habitudes ;
- accroître votre estime de vous-même ;
- apprendre plus vite tout en retenant mieux ;
- avoir du succès ;
- améliorer votre mémoire (ou mieux dit : votre aptitude à la remémoration) ;
- développer votre créativité ;
- améliorer votre bien-être physique et psychologique ;
- communiquer avec votre subconscient pour confirmer vos intuitions, interpréter vos rêves, etc. ;
- entraîner votre subconscient à collaborer avec votre esprit conscient et non plus s'opposer à lui ;
- accroître votre motivation et améliorer vos méthodes de travail ;
- contrôler ce que capte votre subconscient ;
- vous détendre complètement et mieux dormir ;
- transformer sur-le-champ une humeur maussade en une humeur joyeuse.

Aperçu du livre

Je présente un paradigme complet du fonctionnement du subconscient ainsi que 10 méthodes, fondées sur ce fonctionnement, pour vous servir du subconscient et atteindre vos objectifs. Tant le paradigme que les méthodes proposées sont d'une grande simplicité. N'allez pas croire que ce qui est simple ne saurait être efficace. Selon le principe dit du rasoir d'Ockham, enseigné dans tous les cours de philosophie, lorsque plusieurs théories viennent à l'appui d'un phénomène, la plus simple d'entre elles est vraisemblablement la théorie à retenir. La nature recherche la simplicité.

Je pourrais vous proposer des méthodes complexes intégrant des principes fondamentaux très simples. Les résultats seraient identiques, mais ils mettraient plus de temps à se concrétiser. En outre, cette complexité décourageante risquerait de vous amener à capituler. Réjouissez-vous de la simplicité de mes méthodes.

Ce paradigme est-il parfaitement et intégralement correct ? Probablement pas. S'agit-il d'une simplification exagérée ? Sans doute. Le cerveau est trop complexe pour que quiconque puisse prétendre en comprendre tous les rouages. James Watson, de la National Academy of Sciences (Académie des sciences des États-Unis), a affirmé que « le cerveau humain est la chose la plus complexe que nous ayons trouvée dans l'univers ». Jusqu'à tout récemment, le cerveau vivant était très difficile à étudier. Mais depuis qu'existent des ordinateurs superpuissants et des méthodes diagnostiques non effractives, les recherches sur le cerveau ont beaucoup progressé. Quand vous aurez achevé la lecture de la première partie du *Génie intérieur*, vous verrez la logique de ce paradigme. Il sera un mode d'emploi qui vous indiquera comment vous servir de votre subconscient pour faire de lui votre génie bienveillant personnel.

Le premier exposé comporte des exemples de la puissance du subconscient. Nous y abordons aussi les quatre états de conscience et leur rôle respectif.

Dans le deuxième exposé, nous étudions, en termes simples, les différences fondamentales entre conscient et subconscient.

Le troisième exposé s'intéresse au subconscient en tant qu'ordinateur biologique en quête d'objectifs. Vous devez comprendre le fonctionnement de votre ordinateur pour en faire un usage efficace.

Quelques lois subtiles mais *décisives* du subconscient composent le thème du quatrième exposé.

Dans le cinquième exposé, nous abordons l'importance de la communication entre l'esprit conscient et l'esprit subconscient, et cinq méthodes pour communiquer avec le subconscient sont décrites. Pour que puisse avoir lieu une collaboration harmonieuse entre conscient et subconscient, il est indispensable de savoir communiquer avec son subconscient. Cette communication aide aussi à décoder les rêves, à vérifier des intuitions, à déterminer la cause d'une maladie, et ainsi de suite.

Dix méthodes faciles pour un recours productif et efficace à votre subconscient vous sont présentées dans les sixième, septième et huitième exposés, de même qu'une technique pour parvenir à un état de complète béatitude.

Le tout dernier exposé, dit exposé subsidiaire, vous apprend à mettre en pratique les leçons des huit exposés précédents pour que vos prières soient 1000 fois plus efficaces.

Vous avez en vous un génie bienveillant qui exauce tous vos souhaits, mais sans que vous ayez à frotter une lampe ou à déboucher une bouteille magique. Ce génie, c'est votre subconscient. Pour pouvoir en faire votre serviteur fidèle, vous devez comprendre son fonctionnement et apprendre à vous en servir. Ce livre est votre manuel d'apprentissage.

Vous ne trouverez pas, dans *Votre subconscient a du génie*, des récits empreints de bons sentiments ni des platitudes qui ont pour seul but de vous enjoindre d'avoir confiance, mais des explications simples et claires sur la manière de faire appel à la puissance de votre subconscient.

Le Moi nous pousse à sous-estimer la force du subconscient. Le Moi, c'est-à-dire l'esprit conscient, est convaincu de tout savoir et d'être supérieur en tout au subconscient. Oui, l'esprit conscient est plus intelligent, mais, en matière de puissance et de savoir-faire, il est à des années-lumière de votre génie bienveillant. Lisez *Votre subconscient a du génie* avec une grande ouverture d'esprit (conscient). Ne laissez pas votre Moi vous empêcher de tirer le meilleur parti possible de votre bon génie.

PREMIER EXPOSÉ

Votre bon génie

Le subconscient a des aptitudes insoupçonnées. De nombreux experts affirment que l'on utilise à peine 10 % de ses possibilités. Quand vous aurez terminé la lecture de cet exposé, vous saurez pourquoi, selon d'autres experts, la plupart des gens en utilisent moins de 3 %. Avant de me pencher sur quelques-uns des exploits dont est capable le subconscient, il me faut clarifier un certain nombre de définitions.

Vous devez d'abord savoir en quoi consistent le conscient et le subconscient. L'activité cérébrale dont nous avons une connaissance immédiate et claire est le conscient. L'activité cérébrale qui échappe à notre connaissance est le subconscient. Rien de plus simple, comme tout le contenu de ce livre.

Il faut aussi que j'explique la différence entre « cerveau » et « esprit ». Le cerveau est l'organe situé dans la boîte crânienne. Il pèse près d'un kilo et demi. L'esprit est plus grand et plus insaisissable. Un monde sépare le cerveau de l'esprit. Certains ouvrages examinent ces différences par le menu. Dans notre culture occidentale, le *cerveau* constitue une forme anatomique et l'*esprit* correspond au produit de l'activité du cerveau. Dans la culture orientale, il est parfois dit que l'esprit est la source des pensées qui accèdent au cerveau. Comme ces différences n'ont guère d'importance dans le cadre de ce livre, j'emploierai indifféremment les termes « cerveau » et « esprit ».

Des recherches récentes dans le domaine tout neuf de la psychoneuro-immunologie révèlent que le cerveau n'est pas confiné au crâne, qu'il s'étend au contraire au corps tout entier. Le corps et l'esprit ne sont donc plus vus comme des entités distinctes. Directement ou indirectement, le cerveau peut contrôler le corps,

Nous avons tous un génie bienveillant qui nous aide à concrétiser nos souhaits. Oubliez la lampe magique : ce génie qui vous veut du bien, c'est votre subconscient. Puissante ressource interne dotée de sa propre intelligence, c'est un outil de transformation incomparable pour quiconque sait en maîtriser les rouages. Ce livre donne des explications claires sur le fonctionnement du subconscient, détaille les lois auxquelles il obéit et propose dix méthodes pour faire appel à lui en toute circonstance. Apprenez à éveiller le génie en vous et vous gagnerez rapidement en motivation, en efficacité et en satisfaction.

CHANGEZ VOS MAUVAISES HABITUDES

**DÉVELOPPEZ VOTRE
ESTIME PERSONNELLE**

CHASSEZ VOS HUMEURS MAUSSADES

**DÉCUPLEZ VOTRE
CRÉATIVITÉ**

AMÉLIOREZ VOS MÉTHODES DE TRAVAIL

DORMEZ MIEUX

RÉDUISEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Après plusieurs décennies passées à parfaire sa compréhension du subconscient, Harry W. Carpenter est parvenu à définir un modèle pratique qui offre à chacun le pouvoir de changer le cours de son existence.